ARTIKEL

EFEKTIVITAS *LAY UP* MELALUI PAPAN PANTUL DAN LANGSUNG KE DALAM RING PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMA NEGERI 6 KEDIRI TAHUN 2017/2018

Oleh:

ALIM SETIONO
NPM: 14.1.01.09.0121

Dibimbing oleh:

1. Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd
2. Septyaning Lusianti, M.Pd.

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama	:	Alim Setiono
NPM	:	14.1.01.09.0121
Telepon/HP	:	085 850 624 379
Alamat Surel	:	alimsetiono18@gmail.com
Judul Artikel	:	Efektivitas *Lay Up* Melalui Papan Pantul Dan Langsung Ke Dalam Ring Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 6 Kediri Tahun 2017/2018
Fakultas – Program Studi	:	FKIP/ PENJASKESREK
Nama Perguruann Tinggi	:	UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	:	Kampus 1 Jl.K. Achmad Dahlann No.76 Kediri

Dengan ini Menyatakan Bahwa :

a. Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme.
b. Artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 01 Agustus 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis
Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd. NIDN. 0727078804	Septyaning Lusianti, M.Pd. NIDN. 0722098601	Alim Setiono NPM: 14.1.01.09.0121

EFEKTIVITAS *LAY UP* MELALUI PAPAN PANTUL DAN LANGSUNG KE DALAM RING PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMA NEGERI 6 KEDIRI TAHUN 2017/2018

Alim Setiono
14.1.01.09.0121
FKIP-PENJASKESREK
alimsetiono18@gmail.com
Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd[1] dan Septyaning Lusianti, M.Pd[2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan karena di latarbelakangi efektifitas *lay up* melalui papan pantul dan langsung ke dalam ring yang belum pernah di ketahui efektifitasnya. Penelitian di lakukan dengan tujuan untuk mengetahui efektifitas *lay up* melalui papan pantul dan langsung ke dalam ring pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA NEGERI 6 KEDIRI.

Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan teknik penelitian adalah penelitian survey. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA NEGERI 6 KEDIRI yang berjumlah 37 siswa yang terdiri dari 27 siswa putra dan 10 siswa putri yang di ambil menggunakan teknik *purposive sampling*, sehingga jumlah siswa putra adalah 24 dan siswa putri berjumlah 10. Instrumen yang di gunakan adalah tes *lay up*, yaitu *lay up* sebanyak 8 kali melalui papan pantul dan 8 kali *lay up* langsung ke dalam ring basket dari Imam Sodikun (1992:125). Analisis data di lakukan dengan menggunakan uji-t dengan signifikan 5%.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Efektivitas *lay up* melalui papan pantul pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA NEGERI 6 KEDIRI, pada siswa putra di peroleh nilai rata-rata sebesar 6.0833. Sedangkan pada siswa putri di peroleh nilai rata-rata sebesar 5.1000. (2) Efektivitas *lay up* langsung ke dalam ring pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA NEGERI 6 KEDIRI, pada siswa putra di peroleh nilai rata-rata sebesar 5.5000. Sedangkan pada siswa putri di peroleh nilai rata-rata sebesar 4.2000. (3) Perbandingan antara *lay up* melalui papan pantul - *lay up* langsung di peroleh nilai t_{hitung} sebesar = 2,119 >t_{tabel} = 2,013 dengan nilai sig. (2-*taield*) sebesar = 0,040< 0,05 (taraf signifikan 5%) maka H_0 ditolak atau Ha diterima. Berarti ada perbandingan antara *lay up* melalui papan pantul - *lay up* langsung. Sedangkan pada siswa putri bahwa pada df 18 (taraf signifikan 5%) diperoleh nilai t_{tabel} sebesar = 2,101. Perbandingan antara *lay up* melalui papan pantul - *lay up* langsung di peroleh nilai t_{hitung} sebesar = 2,415 >t_{tabel} = 2,101 dengan nilai sig. (2-*taield*) sebesar = 0,027< 0,05 (taraf signifikan 5%) maka H_0 ditolak atau Ha diterima. Berarti ada perbandingan antara *lay up* melalui papan pantul - *lay up* langsung.

Kata kunci: Efektivitas *Lay up* di SMA Negeri 6 Kediri

I. LATAR BELAKANG

Teknik dasar permainan bola basket, penguasaan terhadap teknik menembak mempunyai peranan yang paling penting dalam permainan bola basket, sebab tembakan merupakan kunci utama dan sasaran akhir yang dapat menentukan keberhasilan dalam permainan bola basket.

Menurut Pitdin Ahmadi (2014:1)

> olahraga adalah bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan.

Jadi olahraga sangat berguna bagi jasmani dan rohani dengan contoh untuk jasmani adalah kondisi fisik yang baik. Olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan juga perjuangan melawan diri sendiri atau musuh. Kegiatan olahraga sarat akan unsur persaingan dimana dalam pertandingan olahraga pasti menghasilkan pemenang maka wajib didasari dengan jiwa sportif dalam melakukannya.

Menurut Martha Dinata (2008: 16) perkembangan bola baset di Indonesia mengalami perkembangan pada tahun 1930, yaitu dengan terbentuknya perkumpulan bola basket di kota-kota besar seperti Medan, Jakarta, Bandung, Semarang, Yogyakarta, dan Surabaya.

Menurut Nidhom Khoeron (2017:1) bola basket adalah sebuah cabang olahraga yang di mana bola menjadi media utama dalam perjalanan sebuah permainan. Olahraga ini dilakukan oleh dua tim, dan setiap tim terdiri dari lima pemain. Cara bermain permainan ini adalah dengan memasukkan bola ke dalam sebuah keranjang, dan mengumpulkan poin sebanyak mungkin agar keluar menjadi pemenang.

Menurut Vic Amber. (2011: 10) dalam olahraga basket ini, seperti kita lihat, anak-anak dapat belajar lari, melompat, menangkap, mengoperkan, dan memasukkan bola ke dalam keranjang.

Tidak hanya teknik menembak yang memiliki peranan yang paling penting seperti teknik menggiring dan teknik mengumpan juga memiliki peran yang penting karena teknik menggiring dan teknik menembak yang baik akan lebih cepat mendapatkan poin dan memperoleh kemenangan.

Memasukkan bola ke dalam ring dapat dilakukan menembak sambil melayang atau biasa di sebut *lay up*.

Menurut Vic Amber (2007:36) tembakan ini adalah tembakan yang

paling aman dan paling efektif. Pemain pemain muda sering kali kehilangan kesempatan bagus ini karena mereka tidak mampu melokasi letak jala yang tepat dengan matanya.

Jadi *lay up* adalah salah satu teknik memasukkan bola ke dalam ring dalam permainan bola basket. Teknik ini adalah salah satu cara termudah untuk mendapatkan poin.

Menurut Oliver (2007:14) *lay up shoot* bisa di lakukan dengan atau tanpa bantuan papan. Namun, ketika seorang pemain mendekati ring basket dari sisi kanan maupun dari sisi kiri, penggunaan penggunaan papan akan meningkatkan kemungkinan berhasilnya tembakan. Sedangkan menurut silvi Lutfi Ary Noor Chasanah (2017: 26) *lay up* satu tangan adalah salah satu jenis shoot yang paling penting dikuasai oleh pemain bola basket.

Menurut Agus Salim (2007:104) teknik dasar *lay up* adalah a) berlari kearah ring basket. b) melompat ke atas dan mengarahkan bola ke ring basket. c) menggapai ke atas untuk menembak dan mecetak angka atau skor.

Peneliti mengambil penelitian tentang *lay up* karena ketika melaksanakan tugas PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) 2 di SMA Negeri 6 Kediri pada materi ajar bola besar yaitu bola basket. Materi yang disampaikan ketika proses belajar mengajar berlangsung adalah variasi ketrampilan gerak dalam permainan bola basket seperti melempar, menggiring dan menembak.

Dari pengamatan peneliti ketika pengambilan nilai bola basket menggunakan *lay up* terdapat perbedaan hasil poin yang di peroleh ketika bola masuk ke dalam ring melalui papan pantul dan memasukkan bola langsung ke dalam ring tanpa melalui papan pantul.

Peneliti berikutnya melakukan survey ekstrakurikuler bola basket yang ada di SMA Negeri 6 Kediri dan melakukan tes untuk satu pemain laki-laki dan satu pemain perempuan. Dari hasil tersebut pemain laki-laki dari *lay up* melalui papan pantul mendapatkan poin 8 dan langsung ke dalam ring dengan poin 7 selajutnya adalah pemain perempuan dengan *lay up* melalui papan pantul 6 poin dan *lay up* langsung ke ring dengan poin 7. Peneliti mengambil tempat penelitian di ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 6 Kediri karena bola basket di sekolah tersebut adalah salah satu tim bola basket yang memiliki pemain-pemain yang tidak kalah dari sekolah-sekolah

lain dan sering mendapatkan juara dari beberapa kejuaraan bola basket salah satunya adalah dari tim bola basket dari SMA NEGERI 6 KEDIRI adalah salah satu tim yang sering mendapatkan juara di antaranya adalah Rektor *Cup* UN PGRI Kediri dengan juara 4 untuk tim putra dan IM3 *Amazing* dengan juara 2 untuk tim putra.

Hal ini di perkuat dari Nidhom Khoeron (2017: 48) yang menyatakan bahwa melakukan *lay up* dengan cara memantulkan bola ke arah papan pantul atau bisa juga dengan memasukkan bola ke dalam keranjang langsung.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka penulis penelitian ini mengambil judul "Efektivitas *lay up* melalui papan pantul dan langsung ke dalam ring pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 6 Kediri Tahun 2017/2018".

II. METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif.

Menurut Toto Syatori Nasehudin dan Nanang Gozali (2015: 68) metode penelitian kuantitatif adalah cara untuk memperoleh ilmu pengetahuan atau memecahkan masalah yang di hadapi dan di lakukan secara hati-hati dan sistematis, dan data yang di kumpulkan berupa rangkaian atau kumpulan angka-angka.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik (ragam) penelitian *survey* tentang efektivitas antara *lay up* melalui papan pantul dan *lay up* langsung ke dalam ring pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 6 Kediri yang beralamat di Jalan Ngasinan Nomor 52, Kelurahan Rejomulyo, Kecamatan Kota Kediri, Kota Kediri dan kode pos 64129. Sedangkan Waktu untuk penelitian ini dilaksanakan pada hari senin tanggal 1 Mei 2018 saat ekstrakurikuler berlangsung pada pukul 16:00.

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa dan siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 6 Kediri dengan jumlah 38 siswa dan siswi yang terbagi menjadi 27 laki-laki dan 11 perempuan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *purposif sampling* untuk menentukan sampelnya.

Menurut Dhedhy Yuliawan Dan Rendhitya Prima Putra (2017:8-10) *purposive sampling* adalah suatu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau seleksi khusus.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil Penelitian

1. Hasil rata-rata dari hasil tes *lay up* melalui papan pantul pada siswa putra dan putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 6 Kediri dengan rata-rata 6.0833 dan 5.1000.
2. Hasil Rata-rata hasil tes lay up langsung ke dalam ring pada siswa putra dan putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA NEGERI 6 KEDIRI dengan rata-rata 5.5000 dan 4.2000.
3. Perbandingan pada siswa putra antara *lay up* melalui papan pantul - *lay up* langsung di peroleh nilai t_{hitung} sebesar = 2,119 >t_{tabel} = 2,013 dengan nilai sig. (2-taield) sebesar = 0,040< 0,05 (taraf signifikan 5%) maka H_0 ditolak atau Ha diterima. Sedangkan perbandingan pada siswa putri antara *lay up* melalui papan pantul-*lay up* langsung diperoleh nilai t_{hitung} sebesar = 2,415 > t_{tabel} = 2,101 dengan nilai sig. (2-*taield*) sebesar = 0,027 < 0,05 (taraf signifikan 5%) maka H_0 ditolak atau Ha diterima. Berarti ada perbandingan antara *lay up* melalui papan pantul-*lay up* langsung.

Kesimpulan

1. *Lay up* melalui papan pantul lebih efektif dari pada *lay up* langsung ke dalam ring pada siswa putra dan putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 6 Kediri. Hal ini terbukti dari dari hasil tes *lay up* melalui papan pantul pada siswa putra dan putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 6 Kediri dengan rata-rata 6.0833 dan 5.1000.
2. *Lay up* langsung ke dalam ring kurang efektif dari pada *lay up* melalui papan pantul pada siswa putra dan putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 6 Kediri. Hal ini terbukti dari hasil tes lay up langsung ke dalam ring pada siswa putra dan putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 6 Kediri dengan rata-rata 5.5000 dan 4.2000.
3. Perbandingan yang signifikan terhadap efektivitas *lay up* dengan dipantulkan pada papan pantul dan langsung ke dalam ring pada siswa putra dan putri yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 6 Kediri. Perbandingan antara *lay up* melalui papan pantul - *lay up* langsung di peroleh nilai

t_{hitung} sebesar = 2,119 >t_{tabel} = 2,013 dengan nilai sig. (2-*taield*) sebesar = 0,040< 0,05 (taraf signifikan 5%) maka H_0 ditolak atau Ha diterima. Perbandingan antara *lay up* melalui papan pantul - *lay up* langsung di peroleh nilai t_{hitung} sebesar = 2,415 >t_{tabel} = 2,101 dengan nilai sig. (2-*taield*) sebesar = 0,027< 0,05 (taraf signifikan 5%) maka H_0 ditolak atau Ha diterima.

IV. PENUTUP

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat dituliskan implikasi sebagai berikut.

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti secara teoritis berimplikasi pada tingkat pengetahuan guru, pelatih dan siswa tentang dasar-dasar teori bola basket pada umumnya dan khususnya gerakan *lay up* baik melalui papan pantul maupun langsung ke dalam ring. Dari hasil penelitian sudah di ketahui bahwa *lay up* melalui papan pantul lebih efektif dari pada *lay up* langsung ke dalam ring maka dari itu untuk siswa dan siswi yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 6 Kediri sebaiknya menggunakan *lay up* melalui papan pantul.

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang berkaitan dalam bidang olahraga bola basket, yaitu bagi guru, pelatih dan siswa itu sendiri agar dapat di gunakan sebagai bahan kajian terkait ketranpilan bermain bola basket khususnya *lay up*. Ketrampilan bermain bola basket dapat berkembang dengan baik jika siswa melakukan latihan rutin dan intensif dengan pengawasan latihan yang intensif dari guru atau pelatih.

V. DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, P. 2014. *Study Analisis Kondisi Fisik (VO2Max) Atlet Futsal SMAN 1 PUTRI HUJAU KabupatenBengkulu Utara Tahun Ajaran 2013-2014*. Skripsi. Bengkulu: Universitas Bengkulu.

Amber, V. 2011. *Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya.

Chasanah, S.L.A.N. 2017. *Perbedaan Keefektifan Antara Lay Up Shoot Melalui Papan Pantul Dan Lay Up Shoot Langsung Ke Ring Basket Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA N 1 Karanganom Klaten*. Skripsi. Yogyakarta: UNY.

Dinata, M. 2008. *Bola Basket*. Ciputat: Cerdas Jaya.

Khoeron, N. 2017. *Buku Pintar Basket*. Jakarta Timur: Anugrah.

Nasehudin. T.S & Gozali N. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: CV. Pustaka Setia.

Salim, A. 2007. *Buku Pintar Bola Basket*. Bandung: Jembar.

Yuliawan, D & Putra, R.A. 2017. *Statistika Dasar*. Yogyakarta.